

MASTER MENTION STAPS - ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

PARCOURS TYPE PRÉPARATION DU SPORTIF (ASPECTS PHYSIQUES, NUTRITIONNELS ET MENTAUX)

4 semestres



► Description de la formation

Ce parcours concerne la conception, le pilotage et l'expertise de programmes d'entraînement, d'optimisation de la performance et leurs effets dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire de l'entraînement pour la performance et la santé. La formation s'appuie sur l'acquisition de connaissances et de compétences concernant la conception de programmes et la réalisation de stratégies d'intervention personnalisées dans la préparation physique, la préparation mentale, les techniques de forme et la nutrition du sportif, dans le cadre d'un entraînement sportif pour la performance et la santé chez des populations saines. EA 7369, Unité de Recherche régionale Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société (URePSSS) centrée sur l'étude interdisciplinaire du sport et de l'activité physique au travers d'approches scientifiques dans le domaine des sciences de la vie et des sciences humaines et sociales.

► Objectifs

Former des professionnels capables de penser, d'organiser et de concrétiser des projets d'optimisation de la performance sportive et de développement et d'entretien de la santé et de la condition physique appliqués à différents types de populations et structures grâce à une approche pluridisciplinaire de l'entraînement sportif.

► Pré-requis

Licence STAPS parcours type entraînement sportif recommandée.

► Principales matières enseignées

- Evaluation de la performance
- Préparation mentale
- Préparation physique
- Préparation nutritionnelle
- Techniques de forme
- Haltérophilie, musculation

Insertion professionnelle

Secteurs d'activités : sport professionnel (sport compétition) ou sport loisir (sport amateur) ; secteur du bien-être et de la remise en forme. Secteur public : (administrations, collectivités territoriales, enseignement supérieur...) ; secteurs privés et marchand (clubs sportifs, fédérations, centres, instituts).

Métiers : cadre dans des structures de type club, fédérale, de centre permanent d'entraînement et de Formation (directeur technique, directeur sportif, entraîneur, manager, préparateur physique, mental) ; directeur ou chef de projet de structure privée à objectif sportif ; responsable sportif en entreprise - Profession libérale (coach, personal trainer en cabinet ou à domicile, dans les domaines de la remise en forme, de la nutrition et du bien-être...) ; cadre dans différents types de sociétés spécialisées dans le développement et la distribution de matériel d'évaluation du sportif ; présentation au Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, concours du Professorat du Sport, la Fonction Publique Territoriale (Directeur et cadre des services des sports des collectivités locales et territoriales. Le contrôle des connaissances est spécifique à chaque UE : contrôle continu et/ou contrôle terminal, devoir sur table, mise en pratique, dossier, rapport d'activités, mémoires, dvd, oral. La formation en 2^{nde} année de Master est déclinée en alternance (possibilité de contrat de professionnalisation). Enseignements disciplinaires dispensés en anglais : 22 h.

► Stage

Master 1 et Master 2 : sous convention, mises en situation professionnelle tutorées au 1^{er} et/ou 2nd semestre(s), stage de 280 heures minimum en Master 1 et 300 heures minimum en Master 2 ; période de stage libérée d'enseignement à partir du 15/03. Master 2 ; formation proposée en alternance. Réunions par promotion, suivi des étudiants par RV individuel, par mailing et via la plateforme d'enseignement Moodle. Suivi de stage par un tuteur pédagogique et par un tuteur professionnel choisis par l'étudiant. Suivi du mémoire par un directeur de mémoire choisi par l'étudiant. Accompagnement proposé par les services liés à l'information, l'orientation, l'insertion professionnelle, la création d'entreprise, la vie étudiante, la mobilité vers l'international...

► Compétences acquises

Évaluer les pratiquants (sportifs compétiteurs, pratiquants dans le cadre des loisirs, sédentaires), recueillir et traiter les données, connaître les limites des techniques de mesure, interpréter et communiquer les résultats aux tests ; concevoir, piloter et expertiser des programmes d'entraînement et d'optimisation de la performance sportive dans le milieu du sport de compétition ; à partir d'une analyse des exigences physiques des sports et d'une prise en compte des résultats des tests d'évaluation, concevoir et développer des programmes en prévention primaire du sport loisir, d'entretien de la santé, de développement des qualités physiques et de reconditionnement à l'effort : adapter les programmes aux différents publics et niveaux de pratique en relation avec différents supports en activités physiques et sportives ; planifier et diriger le contenu de séances d'entraînement ou de réentraînement ; encadrer et animer des séances personnalisées de remise en forme ; animer des séances de préparation mentale ; réaliser un bilan nutritionnel et élaborer un plan alimentaire individualisé ; organiser et gérer la préparation physique, mentale et nutritionnelle du sportif avant, pendant et après l'effort ; éduquer le sportif sur les principes liés à la préparation physique et mentale, à la nutrition et à la santé ; diriger et coordonner une équipe, évaluer et développer ses compétences, former, conseiller et évaluer les intervenants de la structure.

► Conditions d'accès

Titulaire d'une Licence STAPS (180 crédits) ou sous condition d'une des validations prévues aux articles L613-3, L613-4, L613-5 du Code de l'éducation. Master 2 : Sauf procédure d'accès dérogatoire (cf. articles supra), l'admission en 2nde année de master est conditionnée par l'obtention de 60 ECTS en première année. Elle est prononcée par le chef de l'établissement, sur proposition du responsable de la formation, après examen du dossier du candidat comportant le cas échéant un entretien avec celui-ci.

► Formalités d'inscription

Candidature en ligne.

Procédure détaillée sur le site : <http://www.univ-lille2.fr/inscription-scolarité/inscription-université.html>

Lieu de la formation

Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique

9, rue de l'Université - 59790 Ronchin

T. + 33 (0)3 20 88 73 50

staps@univ-lille2.fr

staps.univ-lille2.fr

Métro : ligne 2, station Porte de Douai

EURASPORT

413, avenue Eugène Avinée

59 120 LOOS